

—— 中国老年健康营养系列丛书 ——

百岁寿星

Baisui Shouxing Changshoujing

长寿经

中国老年学学会老年营养与食品专业委员会组织编写
老年营养与食品专业委员会委员、《中国食品报》首席记者执笔

蔡同一 付萍 / 主编 王薇 唐卫 / 著

金色年华，健康、幸福相伴

从西北的新疆到西南的广西，从天远地偏的怒江边到繁华的都市里
走进百岁老人的生活，探访他们的饮食、起居和脾气秉性，探寻百岁老人的长寿秘诀
几十位老寿星怡然自乐地度过悠悠100多个寒暑，感悟他们的生活，享尽我们的天年



中国农业出版社

百岁寿星 长寿经

蔡同一 付萍/主编 王薇 唐卫/著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁寿星长寿经 / 蔡同一, 付萍主编; 王薇, 唐卫著
—北京: 中国农业出版社, 2013.8
ISBN 978-7-109-18261-5

I. ①百… II. ①蔡… ②付… ③王… ④唐…
III. ①长寿-保健-基本知识 IV. ①R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199056号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	10
插 页	2
字 数	180千字
版 次	2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷
定 价	22.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会



主 编：蔡同一 付 萍

荣誉主编：陈君石 阎青春 李本公

副 主 编：蔡永峰 赵春山 赵尔萍 韩 涛
孙容芳 张湖德 王 薇

编 委 会：蔡同一 付 萍 陈君石 阎青春
李本公 宋学懂 阎青春 蔡永峰
赵春山 赵尔萍 柴魏中 张东生
曹承宜 葛希章 韩 涛 孙容芳
张湖德 唐 卫 王 薇 白 松
王铁民

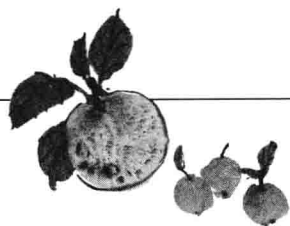
贺“中国老年健康营养系列丛书”诞生

在中国老年学学会老年营养与食品专业委员会的不懈努力和各位专家的辛勤工作下，“中国老年健康营养系列丛书”问世了，真是可喜可贺，我表示衷心祝贺！

“十二五”期间，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，老年人口比例将由13.3%增加到16%，平均每年递增0.54%。近期全国老龄办发布的《中国老龄事业发展报告（2013）》显示，2013年，我国老年人口数量将达到2.02亿，老龄化水平达到14.8%。从现在起的20年里，我国平均每年老年人口数量约增加1000万人，到2033年将突破4亿人。国务院制订的《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确要求，要发展老年保健事业，开展老年疾病预防工作，科学养生、合理膳食是基础。世界卫生组织的医学专家提出：20世纪是治病的时代，21世纪是保健养生的时代。健康养生的基础是实现科学养生，必须做到科学饮食，警惕“病从口入”，做到“健康口中来”。众多的老年健康养生中的问题，可以从“丛书”中得到启示和解答！

健康养生的场所在厨房！我们正在推动中国老年健康营养餐工程建设，其宗旨是为了向老年人提供一份充满生命爱意的餐食，帮助老年人提高自身免疫力。人的自身免疫力才是疾病真正的克星！免疫系统有两大功能，一是清除，二是抵抗，清除体内死亡细胞和废物，抵





抗外来疾病的侵入。提高人体免疫系统功能的重要方法是靠餐饮提供的营养。“免疫系统的营养”已成为人们健康保健的十分重要的领域！它的研究成果将融入中国老年健康营养餐中，实现人体内外平衡。“丛书”出版的初衷是追求老年人健康长寿和快乐生活，分享健康营养美食，提高老年人的生活水平和生命质量！

“丛书”内容丰富，细致贴心，其中介绍了百岁老人们的共同点：饮食均衡、生活规律、起居有序、心胸宽阔、不妄劳作、乐做善事、自我调节、淡泊宁静、快乐生活、适度锻炼……让我们一起做到“预防为主、综合养生”，快快乐乐、无病无痛地活到老。

真诚感谢参与“丛书”编写的各位专家，感谢中国农业出版社对出版工作的大力支持。此套“丛书”的付梓也离不开中国食品工业（集团）公司、北京市科学技术协会、中国长寿工程基金会、天士力控股集团有限公司、泰康之家管理有限公司等单位长期以来的大力支持，在此一并表示衷心地感谢！

“丛书”出版是我们为孝老、爱老、敬老献出的一份厚重的心意，“丛书”将成为老年朋友实现健康长寿的良师益友。敬祝天下老年朋友健康长寿！

中国老年学学会老年营养与食品专业委员名誉主任

蔡同一

癸巳年八月

第一章 百岁老人长寿秘籍 /13

一、白髯飘飘，身形魁梧的新疆老寿星——萨迪克·萨伍提/14

1. 叶尔羌河边的大脚板寿星/15
2. “执子之手，与子偕老”和子孙绕膝的天伦之乐/16
3. 早起晚睡，平常饭食不挑嘴，
喜食葡萄干核桃，爱睡觉/18

二、孝顺和睦氛围呵护着的老寿星——王张氏/21

1. 本性善良，家庭和睦 其乐融融/21
2. 长寿家族，五世同堂/23
3. 喜吃冰糖喝豆奶，喜欢热水泡脚，天天午休/24
4. 孝顺婆婆爱邻里，一生勤劳，晚年仍然生活自理/24
5. 身体硬朗不娇气，生病“歇歇”不吃药/25

三、凤凰古城里的寿星老——田龙玉/27

1. 面红润、细腻无斑，体微丰，发半黑，耳聪目明/28
2. 生育13子都没成人，一生坎坷有爱心/28
3. 起居规律，每日食两餐，喜食甜软，
爱吃豆腐、菜汤，喜欢睡前泡脚/29
4. 饮食节制，节约，有爱心/31
5. 做健康形象大使，去毛主席故居/31
6. 很少看病吃药/33
7. 每天爬台阶，常爬石阶勤赶墟，喜欢去外面走走/33



四、爱吃肥肉爱喝咖啡爱漂亮——郭方姬/36

1. 百年老宅百年守望，恋家的阿婆哪里都不去/36
2. 拔拔草，喂喂鸡，伸手敏捷，开开心心/39
3. 村里有个好人缘/41
4. 喜吃肥肉喜喝粥，七八十岁爱上咖啡/42
5. 心态平和，一生操持家务，阿婆到老爱漂亮/44

五、抽自制烟喝自酿酒，背靠怒江晒太阳——打兰弯/46

1. 背靠怒江晒太阳/46
2. 粑粑米饭，漆油魔芋，有什么吃什么/48
3. 抽自制烟喝自酿酒/50
4. 闲不住的阿婆/51
5. 家庭和睦心态好/52
6. 田园生活，天伦之乐/54



六、说笑不停口，“给肉吃肉，给饷吃饷”——艾萨·吾苏尔/56

1. “帮孩子们干活去了”/57
2. “年轻时跳舞跳得厉害”/58
3. 不挑食，胃口好，一星期可以吃两斤肉/58
4. 一生勤劳，辛勤培育子女成材/59

七、“真想上北京看看”——佰达洪·柔孜/61

1. 喜欢晒太阳/62
2. 生活规律不挑食，爱吃核桃、红枣、石榴和冰糖/63
3. 辛勤抚养子女/64
4. 想上北京看看/65

八、把百岁老伴逗着乐了一辈子——努日·喀日/66

1. 夫妻均逾百岁，伉俪情深/66
2. 手艺活做得巧/69
3. 弹起“惹瓦甫”唱起歌，唱得老伴羞红了脸/69
4. 爱吃烤包子/72

九、喜欢养花种葡萄，来回能走7里地——亚库普·卡斯木/74

1. 喜欢养花种葡萄/75
2. 爱劳动，爱走路/76
3. 8点起，睡午觉很规律，喜欢吃苞谷面/76
4. 现任妻子43岁，有43个重孙子，性情温和/77

十、眼疾手快能纫针——多来提·买买提敏/80

1. 全国十大寿星中眼睛最亮，双眸像闪亮的黑葡萄/81
2. 把最好的东西给别人吃/82
3. 子女孝顺其乐融融/82
4. 日常起居有规律，牙齿健康能吃坚果/83
5. 不爱逛街爱干活，身手敏捷大步流星/84

十一、心灵手巧闲不住——李淑廷/87

1. 面色红润，眼睛明亮，编的“小辫”很齐整/88
2. 思维清晰爱拉家常，记得每个亲人的生日/88
3. “现在还能赚钱哩”/89
4. 喜欢吃炖菜，爱喝玉米面粥/91

十二、骑上自行车去赶集——曲祥震 /92

1. 常骑车十几里去镇上赶集/92
2. 爱拉家常喜串门/93
3. 看黄瓜，掰棒子，老人不闲着/96



十三、古叶尔羌王国的百岁老人——图如普·艾买提 /97

1. 喜粗粮，爱吃玉米和高粱/98
2. 爱赶巴扎，干农活、逛集市闲不住/101

十四、隐居内蒙古包头闹市中的寿星婆婆——管氏 /102

1. 生活坎坷，无儿无女，但乐观知足，直爽好客/102
2. 起居规律，饮食有节/103
3. 整洁自爱，勤俭持家/104

十五、喝井水，吃酸杏，喜面食，爱走动——阿丽米罕·色依提 /106

1. 一生未育，但喜欢孩子，热爱生活，积极乐观/106
2. 饮食简单胃口好/107
3. 喜吃面食和水果/108
4. 闲不住，爱唱歌/109

十六、巴马的传奇魁星，瑶族赤脚大仙——罗美珍 /111

1. 巴马人简单的饮食哲学/112
2. 以素为主，爱吃青菜、南瓜苗、番薯叶和火麻菜/113
3. 闲不住的赤脚大仙/113



第二章 百岁夫妇长寿秘籍 /115

一、千年绿洲伊犁谷地的宝贝

——阿西马洪·肉孜与海德恰汗·依拉洪/116

1. 每天至少吃一顿“吾麻什” /117
2. 闲时牵手菜园摘菜/119
3. 生于长寿家族/119

二、口味相同，禀性各异的海南岛百岁夫妻

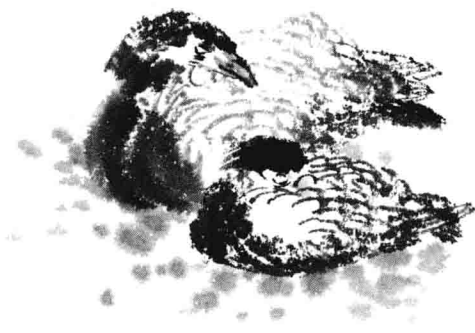
——李昌富和钟红妹/121

1. 喜食甜酸不吃辣/122
2. 自己种菜，生活规律简朴/122
3. 脾气禀性各异/123

三、结发82载，分离15年不离不弃

——海南岛临高百岁夫妻张万经和王玉秀/125

1. 遭遇坎坷真情坚守/126
2. 生活规律饮食简单/127
3. 自做家务，自酿米酒/127



四、口味秉性个不同，吵闹恩爱一辈子 ——山东百岁夫妻王福德和徐洪兰/130



1. 心胸开阔不记仇，吵了一辈子越吵越恩爱/130
2. 一个爱吃肉一个爱吃素/133
3. 起居有常 与世无争/133

五、相偕85载，平淡中见真情 ——海南岛黎族百岁夫妻黄亚昌和谭亚司/135

1. 心态积极，相依相随/136
2. 爱嚼槟榔/137
3. 爱吃粥食/137

六、在糯米糕的香气中相偕一生 ——海南岛百岁夫妻李华新和李引南/139

1. 阿婆年轻时肩担百斤/140
2. 多吃青菜少吃肉/141
3. 相携卖糯米糕几十年/141
4. 幸福家庭，敬老爱老/142

七、古老渔港时尚伉俪，三餐食粥 ——海南岛百岁夫妻林正积和黄才弯/143

1. 简简单单，以粥为主/144
2. 相濡以沫，默契幸福/144
3. 自制衣服，古典韵味，时尚依然/145

八、喜食炆蟹与炆虾

——江苏百岁夫妻吴田成和张国英/147

1. 自给自足，随遇而安/147
2. 喜食炆虾炆蟹/149
3. “自己能做的事一定要自己做”/150

九、注重养生，自配膏方

——上海百岁夫妻张木成和徐东英/151

1. 你是耳朵 我是眼睛/152
2. 生活规律，馄饨是最爱/153
3. 吃膏方，重养生/153

十、自己种菜自己吃

——海南岛百岁夫妻洪芳香和王玉工/155

1. 阿公种菜，阿婆管账/155
2. 做饭、劈柴，老两口样样自己来/157
3. 生活简单规律，爱吃粥、爱吃菜/158

后记/159



百岁寿星 长寿经

蔡同一 付萍/主编 王薇 唐卫/著

 中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百岁寿星长寿经 / 蔡同一, 付萍主编; 王薇, 唐卫著
—北京: 中国农业出版社, 2013.8
ISBN 978-7-109-18261-5

I. ①百… II. ①蔡… ②付… ③王… ④唐…
III. ①长寿-保健-基本知识 IV. ①R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199056号

策划编辑	李 梅
责任编辑	李 梅
出 版	中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	10
插 页	2
字 数	180千字
版 次	2013年9月第1版 2013年9月北京第1次印刷
定 价	22.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会



主 编：蔡同一 付 萍

荣誉主编：陈君石 阎青春 李本公

副 主 编：蔡永峰 赵春山 赵尔萍 韩 涛
孙容芳 张湖德 王 薇

编 委 会：蔡同一 付 萍 陈君石 阎青春
李本公 宋学懂 阎青春 蔡永峰
赵春山 赵尔萍 柴魏中 张东生
曹承宜 葛希章 韩 涛 孙容芳
张湖德 唐 卫 王 薇 白 松
王铁民

贺“中国老年健康营养系列丛书”诞生

在中国老年学学会老年营养与食品专业委员会的不懈努力和各位专家的辛勤工作下，“中国老年健康营养系列丛书”问世了，真是可喜可贺，我表示衷心祝贺！

“十二五”期间，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快。从2011年到2015年，全国60岁以上老年人将由1.78亿增加到2.21亿，老年人口比例将由13.3%增加到16%，平均每年递增0.54%。近期全国老龄办发布的《中国老龄事业发展报告（2013）》显示，2013年，我国老年人口数量将达到2.02亿，老龄化水平达到14.8%。从现在起的20年里，我国平均每年老年人口数量约增加1000万人，到2033年将突破4亿人。国务院制订的《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确要求，要发展老年保健事业，开展老年疾病预防工作，科学养生、合理膳食是基础。世界卫生组织的医学专家提出：20世纪是治病的时代，21世纪是保健养生的时代。健康养生的基础是实现科学养生，必须做到科学饮食，警惕“病从口入”，做到“健康口中来”。众多的老年健康养生中的问题，可以从“丛书”中得到启示和解答！

健康养生的场所在厨房！我们正在推动中国老年健康营养餐工程建设，其宗旨是为了向老年人提供一份充满生命爱意的餐食，帮助老年人提高自身免疫力。人的自身免疫力才是疾病真正的克星！免疫系统有两大功能，一是清除，二是抵抗，清除体内死亡细胞和废物，抵

